

Органы, железы, мозг, кровь, работая тратят энергию. Им нужно отдыхать, чтобы ее пополнить. Это обеспечивают хроноритмы. Давайте рассмотрим основные природные ритмы, влияющие на работоспособность и здоровье человека:

Циркадный период

Годовой цикл

Персональный ритм

